

α 2741703

PETER MEYER REISEFÜHRER

Landeskunde & Reisepraxis

GHANA

*Praktisches Reisehandbuch
für die »Goldküste« Westafrikas*

VON JOJO COBBINAH



pmv

9. Auflage Frankfurt am Main 2008

PETER MEYER VERLAG



916.6

INHALT 10 GHANA SE'W AKWAABA!

Willkommen in Ghana!

NATUR & NATURPARKS

Naturräume	18
Schnitt durch Ghana	19
Regenmengen	21
<i>Klimadaten</i>	22

Vegetationszonen & Naturschutzgebiete	34
---------------------------------------	----

<i>Tips zum Besuch der Naturparks</i>	37
---------------------------------------	----

15 GHANA UND SEINE LANDSCHAFTEN

15	Lage und Regionen
16	Naturräume
19	Gewässersysteme

20 Jahreszeiten und Temperaturen

23 Vegetationszonen und ihre Flora & Fauna

24	Der tropische Wald
28	Die Savannen
30	Mücken, Fliegen & Co.
32	Vogelwelt

33	Mangroven und Meeresfauna
----	---------------------------

36 NATIONALPARKS & SCHUTZGEBIETE

37 Die Naturparks

38	Shai Hills: Picknick-Areal der Accraner	■ 1
38	Kakum: Von Baumwipfel zu Baumwipfel	■ 2
40	Cape Three Points: Das Kap der Hoffnung	● 4
40	Ankasa-Nini-Suhien: Aufsteigender Stern	■ 5 6
41	Bia-Boin & Boin-Yoyo: Die Unberührbaren	■ 7 8
41	Bia-Tawaya: Primärwald & Primaten	■ 9 10
42	Owabi: Wilde und weitgereiste Vögel	◆ 11
42	Bobiri: Regenwald voller Flattertiere	◆ 12
42	Bofoum: Rauschende Wasserfälle & Höhlen	◆ 13
43	Kogyae Strict Nature Reserve	● 14
43	Digya: Groß und unerschlossen	■ 15
43	Bui: Das Schnauben der Hippos	■ 16
43	Buabeng-Fiema: Großes Affentheater	◆ 17
44	Mole: Bestes Revier für eine Foto-Safari	■ 18
45	Wechiau: Refugium der Flusspferde	◆ 19
46	Gbele: Bongos und Böcke	● 20
46	Esen-Epam: Big Tree & Big Butterflies	● 21
46	Atiwa-Atwirebu: Zaubenhafter Wald	● 22
47	Tafi-Atome: Mehr Affe oder Meerkatze?	◆ 23
47	Agumatsa: Seltene Flattermänner	● 24
48	Kyabobo: In den Bergen im Osten	■ 25
48	Kalakpa: Allein unter Tieren	◆ 26
48	Xavi: Bird Watchers Traum	◆ 27



DER BLICK ZURÜCK	61	GESCHICHTE & GEGENWART	
Kaiserreiche des Sahel	61		
Gana: Stark und sagenumwoben	61	Mittelalterliche	
Mali entfacht einen Goldrausch	63	Großreiche	53
Das Reich Songhay	64		
Die mysteriösen Anfänge der Akan	65	Ethnische Gliederung	57
Völker aus dem Meer ...	66		
Die Europäer kommen	69	Sklavenburgen	62
Harte Konkurrenz um Gold und Sklaven	60	<i>Kwame Nkrumah</i>	65
Kolonialismus	61	<i>John Agyekum Kufuor</i>	71
DIE REPUBLIK GHANA SEIT 1957	68		
Wirtschaft heute	73	<i>Strom für Ghana:</i>	
Land- & Forstwirtschaft	74	<i>Das Volta-Projekt</i>	80
Bodenschätze	77		
Industrie	79	<i>Ghana und</i>	
Tourismus	82	<i>Deutschland</i>	83
AUF DEM WEG ZU DEN MENSCHEN	87	MENSCHEN & KULTUR	
Bevölkerung: Fakten & Daten	87		
Stolze, freie Menschen	89		
Lebendige Monarchien	92		
Land der starken Frauen	94		
Philosophie und Religion	98		
Christentum und Islam	100		
Sprache und Bildung	101		
Von Prinzen, Philosophen und Priestern	102		
Schulen für alle	103		
VOM SCHÖNEN UND NÜTZLICHEN	105		
Über Kunst und Kunsthandwerk	106		
Symbole und Farben	108		
Keramik nach alter Technik	109		
Kunst, die schwer wiegt: Die Ashanti-Goldgewichte	110		
Schmuck aus Edelmetall, Schnitzen für die Ahnen	111		
Kente & Adinkra: Die Kunst des Webens	112		
Bau- & Wohnformen	113		
FESTE, MUSIK & LITERATUR	117		
Feste der Trauer, Feste der Freude	117	<i>Festkalender</i>	120
Musik gibt den Takt an	122		
Highlife aus Ghana	124		
Ghanas große Erzähkunst	126		
Literatur und Dichtung Film und Theater	127		

REISE-INFORMATIONEN

Ghana im Internet 133

Diplom. Vertretungen 138

Tropeninstitute 142

Checkliste fürs Kofferpacken 149

ZU GAST & LANDESKÜCHE

Rezepte:

Erdnußsuppe 197

Lamm mit Okra 198

Speise-Lexikon 200

131 **RICHTIG VORBEREITET ...**

131 Reisedauer und -routen

132 Beste Reisezeit | Reisekosten

134 Währung & Zahlungsmittel

137 **Einreisebestimmungen**

137 Visum

140 **Gesundheitsvorsorge**

141 Pflicht-Impfung | Malaria-Prophylaxe

144 Impfpfehlungen | Krankenversicherung

145 Reiseapotheke

146 Reisen mit Kindern | Infos für Behinderte

146 **Was mitnehmen?**

147 Sport- & Camping-Ausrüstung

150 Bücher zum Einstimmen oder Mitnehmen

151 **ANREISE & WEITERREISE IN AFRIKA**

151 Organisiert Reisen

153 **Individuelle Anreise**

153 Mit dem Flugzeug | 157 Andere Reisewege

159 **DEN REISEALLTAG MEISTERN**

159 Zeitdifferenz | Öffnungszeiten | Geldwechseln

160 Post & Telefon | Gesundheitstips 163

165 Presse & Medien | Unterkunft 166

168 **Verkehrsmittel & -wege**

169 Mit dem Bus fahren

172 Taxi & Mietwagen

175 Per Flugzeug, Eisenbahn & Schiff durchs Land

179 **ALLES EASY ODER KULTURSCHOCK?**

180 Vom Geben und Nehmen

184 Sicherheit und Kriminalität

185 Kleider machen Leute

186 Fotografieren | Umweltschutz auf Reisen

187 Feilschen oder handeln?

190 **TYPISCH ESSEN & TRINKEN**

190 Eß- und Trinkgewohnheiten

192 Wohin zum Essen?

194 **Gerichte und ihre kleinen Geheimnisse**

195 Fufu: Pampe oder Kloß?

196 Suppen und Soßen | Andere Spezialitäten 197

201 Was trinkt man dazu?

IN ACCRA SCHLÄGT DER PULS	205	ACCRA &	
Vom Dorf zur Großstadt	206	GREATER ACCRA	
Stadtrundgang	211	<i>Tips zur Orientierung</i>	210
Von Christiansborg nach James Town	212		
Vom Arts Centre zum Nationalmuseum	216		
Auf der Independence Avenue	217		
Außerhalb der Ring Road	218		
Galerien und Künstler	220		
Spiegel des Lebens: Accras Märkte	222		
Makola Market	222	<i>Essengehen auf dem</i>	
Kaneshie Market	224	<i>Night Market</i>	224
Verbindungen	225		
Fernverbindungen	225		
Stadtverkehr	229		
Unterkunft	231		
Downtown 232 Osu, LaBone & La	233		
Cantonments, Airport Area & Nordosten	235		
Im Westen & Norden	236		
Apartments & Lodges 238 Luxus-Hotels	239		
Essen & Ausgehen	240	<i>Tourist-Information</i>	253
Ghanaisch-afrikanische Küche	240		
Internationale Küche	242		
Vegetarisch	244		
Fast-Food & Snacks	245		
Nightlife 246 Theater & Kino	248		
Einkaufen & Besorgen	249		
Weitere praktische Informationen	252		
AUSFLÜGE IN GREATER ACCRA	257		
Zum Shai-Nationalpark und in die Berge	257		
Strände bei Accra	258		
Westlich von Accra: Baden & Trommeln	258	<i>Der Sargmacher von</i>	
Östlich von Accra: La Pleasure & Coco Beach	259	<i>Teshie-Nungua</i>	261
Tema, Accras geschäftige Schwester	263		
Verbindungen Unterkunft & Restaurants	264	<i>KAIPTC</i>	262
Weitere Informationen	266		
Ada und die Voltamündung	267		
Prampram, ein Fischerort	267		
Am Fuße des Volta: Ada	268		

ASHANTI, DAS HERZ GHANAS	347	ASHANTI & BRONG-AHAFO	
Die Geschichte der Asante	347		
Reisen in Ashanti	351	<i>Von Beruf:</i>	
Kumasi – Die Goldene	352	<i>Asantehene</i>	350
Rückblick	353		
Sehenswertes: Das Kulturzentrum	354		
Der Königspalast	356	Kumasi: Übersicht	360
Wo Einkaufen ein Erlebnis ist: Kumasis Zentralmarkt	357	Kumasi: Zentrum	361
Weitere Sehenswürdigkeiten	358		
Verbindungen Unterkunft	362		
Restaurants	366		
Kumasi bei Nacht	367		
Einkaufen & Besorgen	368		
Weitere Informationen	369		
Ausflüge von Kumasi	370		
Kunsthandwerk	370		
Mampong/Ashanti	373		
Obuasi, die Goldgräberstadt	374		
Trips für Naturliebhaber	376		
Der heilige See Bosumtwi	379		
BRONG-AHAFO: UR-LAND DER AKAN	383	Brong-Ahafo	382
Sunyani, die Hauptstadt der Region	383		
Die Kakaostadt Berekum	387	Sunyani	384
Dormaa-Ahenkro	388	<i>Feste in Brong-Ahafo</i>	385
Stadt der Holzwirtschaft: Mim	388		
Die Region im Norden	389		
Techiman, Wiege der Akan	389	Techiman	390
Ausflüge von Techiman	391		
Wenchi: Ausgangspunkt für Hobby-Archäologen	392		
Für Tierfreunde: Bui-Nationalpark	393		
Zu den frechen Affen von Buabeng-Fiema	394		
Kintampo & Umgebung	396		
Station am Voltasee: Yeji	398		

NORD-GHANA

- 401 **DAS ANDERE GHANA**
401 Abschied vom Süden
402 Die Menschen des Nordens
404 Wirtschaft im Norden
405 **Tamale & die Northern Region**
Tamale 409 408 Verbindungen | Unterkunft & Essen
412 Ausflug nach Salaga
413 Die Königsstadt Yendi
414 Zur Gambagastufe
414 Mole-Nationalpark, Damongo und Larabanga
418 **Upper West Region**
Wa 421 420 Wa – die Vergessene
422 Nach Wechiau zu den Flußpferden
423 Tumu und Gbele-Schutzreservat
Upper East Region 425 424 **Die Upper East Region**
Bolgatanga 428 426 Bolgatanga
429 Die singenden Felsen von Tongo
431 Navrongo, Tono und Paga
434 Sirigu und Widnaba
435 Die Grenzstadt Bawku

OST-GHANA & VOLTA-GEBIET

- 439 **DIE GRÜNEN BERGE DER EASTERN REGION**
441 **Im Westen des Ostens**
Feste in Ostghana 440 441 Akim Oda und Akwatia
Koforidua 445 442 **Koforidua und die Kwahu-Berge**
446 Das Kakao-Institut
447 Geheimnisvolles Atiwa-Atwirebu
448 Bunso und Begoro
449 Nkawkaw
449 Wandern bei Mpraeso und Obo
450 **Durch die Akwapim-Berge zum Volta-Staudamm**
Aburi 453 451 Aburi
454 Mampong-Akwapim
454 Zum Schrein von Larteh
454 Die Fürstenstadt Akropong
Akosombo 457 455 Akosombo & Staudamm
Schiffsreisen auf dem Voltasee 458

WASSER, WALD & HÖHLEN: DIE VOLTA REGION	461	Volta Region	462
Reisen im Voltagebiet	462	<i>Feste in der</i>	
Ho: Das Tor zu den Bergen	464	<i>Volta-Region</i>	463
Praktische Informationen	465	Ho	466
Die Weber von Kpetoe	467		
Die Berge von Amedzofe	467		
Affen-Reservat von Tafi	468		
Kpandu & Torkor	469		
Kete Krachi	470		
Hohoe & Ausflüge	471	Hohoe	472
Wasserfälle, Berge & Höhlen	474		
Nördlich von Hohoe und zum Kyabobo-Nationalpark	477		
Die Atlantikküste des Volta-Gebietes	478		
Jenseits des Volta: Sogakope & Xavi	478		
Die Lagunenstadt Keta	479		
<i>An Togos Grenze: Aflao</i>	482		
Ashanti West	484 – 485	KARTEN &	
Ashanti & Eastern Region	486 – 487	REGISTER	
Western Region & Küste	488 – 489	Ghana Überblick	
Central Region & Küste	490 – 491	& Kartenschnitte vordere	
Greater Accra & Volta-Delta	492 – 493	Umschlaginnenseite	
Accra: Downtown	494 – 495	Accra Überblick & Karten-	
Accra: Osu & Ringway Estate	496 – 497	schnitte hintere	
Accra: Airport & Cantonments	498	Umschlaginnenseite	
Register	499		
Orte & Sehenswürdigkeiten, Personen & Schlagworte	499		
Legende & Kartenverzeichnis	512		

Unsere Inhalte werden ständig gepflegt, aktualisiert und erweitert. Für die Richtigkeit der Angaben kann der Verlag jedoch keine Haftung übernehmen. Autor und Verlag freuen sich über Hinweise. | © pmv Peter Meyer Verlag, Schopenhauerstraße 11, 60316 Frankfurt am Main, <http://www.PeterMeyerVerlag.de>. | Umschlag- und Reihenkonzep, insbesondere die Kombination von Griffmarken und Schlagwort-System auf dem Umschlag, sowie Text, Gliederung und Layout, Karten, Tabellen und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. | Lektorat & Herstellung: Annette Sievers | Druck & Bindung: Kiesel, Kitzzell; www.KieselBuch.de | Umschlaggestaltung: Agentur 42, Mainz | Fotos: Jopi Coobimah. Verlagsarchiv sowie mit Dank: Erik Hinz Seite 10, 14, 25, 27, 31, 72, 76, 90, 97, 99, 100, 107, 111, 124, 130, 135, 146, 154, 157, 163, 184, 185, 186, 199, 217, 222, 223, 228, 239, 260, 271, 280, 297, 304, 307, 312, 375, 381, 435, 443, 484. Francis Mensah 39, 45, 58; 112, 204, 257, 355, 373. Femi Awoniyi, African Courier 71, 161, 214, 219, 246, 359. Frau Ries 260. Dany Keller Galerie 221. | Zeichnungen: Silke Schmidt | Karten: Peter Meyer Verlag, Lizenzanfragen willkommen | Bezug über den Verlag: ☎ 069/494449 | ISBN 978-3-89859-115-7

IMPRESSUM

2007-4322